

Практическое  
занятие №2



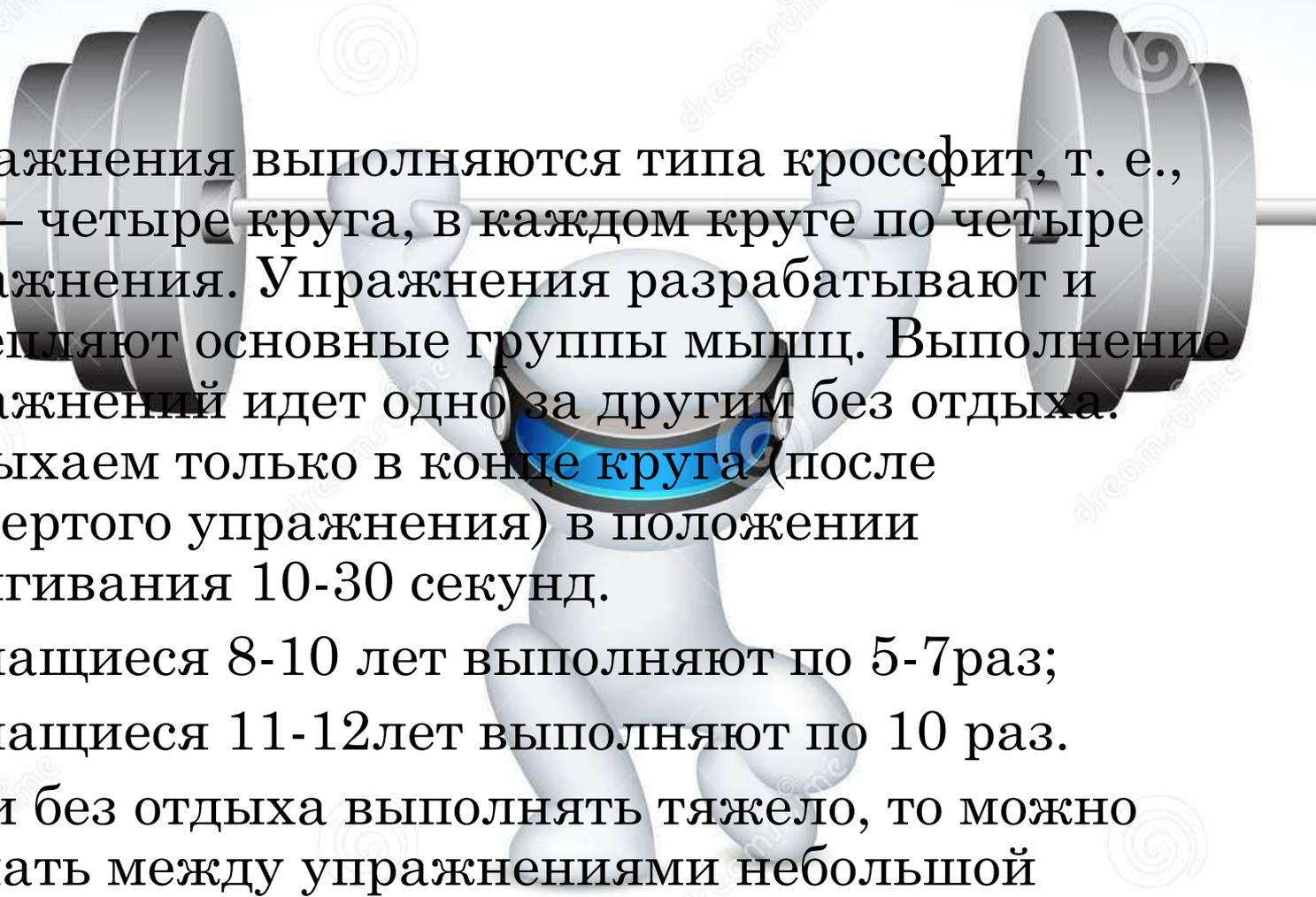
**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ**

# РАЗМИНКА

- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

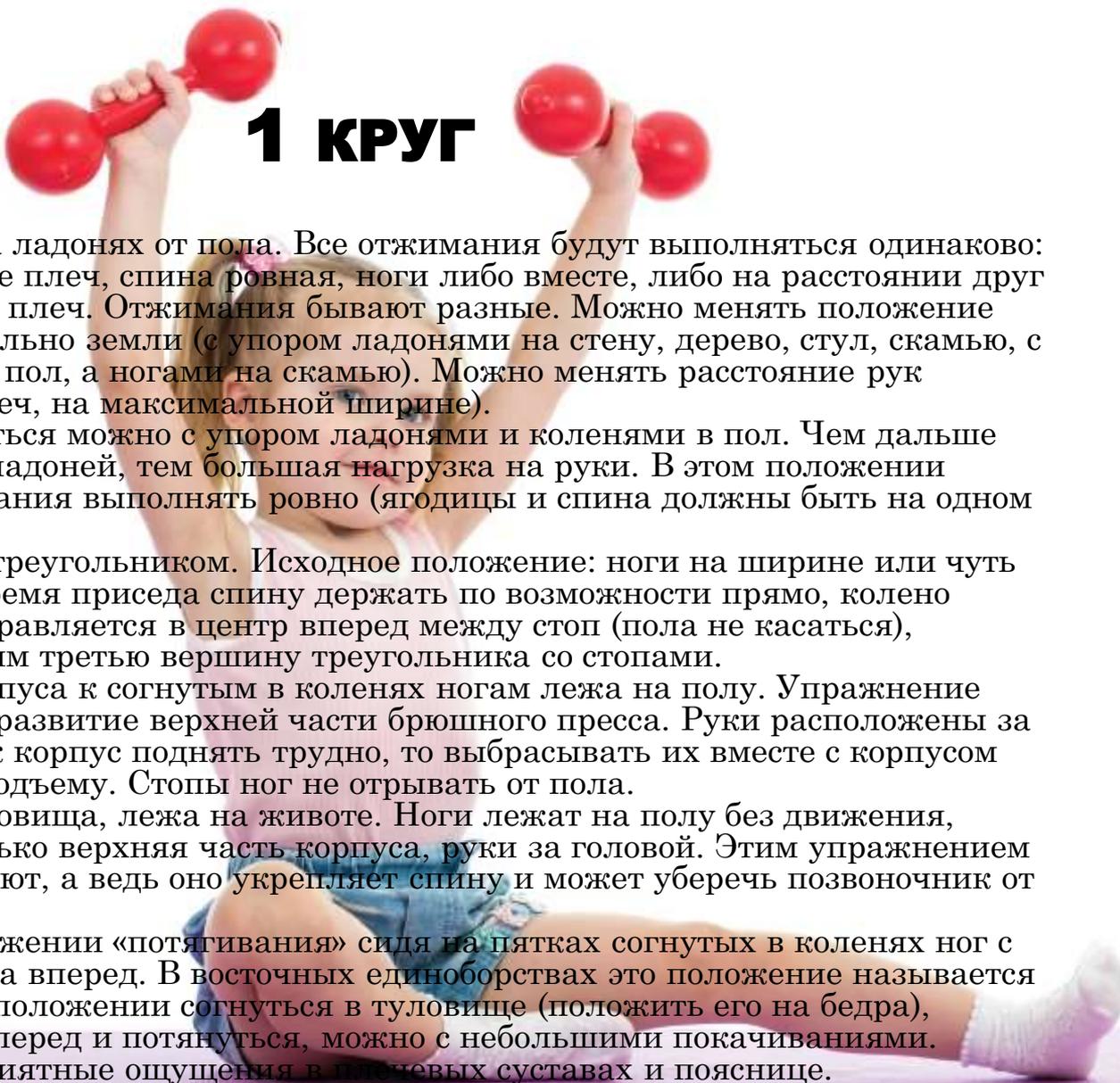
A 3D cartoon character, a white figure with a blue visor, is holding a large, grey dumbbell with both hands. The dumbbell has several circular weights on each side. The character is positioned in the center of the page, with the dumbbell held horizontally in front of its chest. The background is a light blue gradient.

Упражнения выполняются типа кроссфит, т. е., 4x4 – четыре круга, в каждом круге по четыре упражнения. Упражнения разрабатывают и укрепляют основные группы мышц. Выполнение упражнений идет одно за другим без отдыха. Отдыхаем только в конце круга (после четвертого упражнения) в положении потягивания 10-30 секунд.

- Учащиеся 8-10 лет выполняют по 5-7 раз;
- Учащиеся 11-12 лет выполняют по 10 раз.

Если без отдыха выполнять тяжело, то можно сделать между упражнениями небольшой перерыв 10-30 секунд.





# 1 КРУГ

- Отжимания на ладонях от пола. Все отжимания будут выполняться одинаково: руки – на ширине плеч, спина ровная, ноги либо вместе, либо на расстоянии друг от друга не шире плеч. Отжимания бывают разные. Можно менять положение корпуса относительно земли (с упором ладонями на стену, дерево, стул, скамью, с упором руками в пол, а ногами на скамью). Можно менять расстояние рук (вместе, шире плеч, на максимальной ширине).  
Учиться отжиматься можно с упором ладонями и коленями в пол. Чем дальше колени стоят от ладоней, тем большая нагрузка на руки. В этом положении стараться отжимания выполнять ровно (ягодицы и спина должны быть на одном уровне).
  - Приседания треугольником. Исходное положение: ноги на ширине или чуть шире плеч. Во время приседа спину держать по возможности прямо, колено одной из ног направляется в центр вперед между стоп (пола не касаться), образуя тем самым третью вершину треугольника со стопами.
  - Подъемы корпуса к согнутым в коленях ногам лежа на полу. Упражнение направленно на развитие верхней части брюшного пресса. Руки расположены за головой, если так корпус поднять трудно, то выбрасывать их вместе с корпусом вверх, помогая подъему. Стопы ног не отрывать от пола.
  - Подъемы туловища, лежа на животе. Ноги лежат на полу без движения, поднимается только верхняя часть корпуса, руки за головой. Этим упражнением часто пренебрегают, а ведь оно укрепляет спину и может уберечь позвоночник от травм.
  - Отдых в положении «потягивания» сидя на пятках согнутых в коленях ног с наклоном корпуса вперед. В восточных единоборствах это положение называется «сэйдза». В этом положении согнуться в туловище (положить его на бедра), вытянуть руки вперед и потянуться, можно с небольшими покачиваниями. Должны быть приятные ощущения в плечевых суставах и пояснице.

## 2 КРУГ

### 2-й КРУГ

- Отжимания на кулаках от пола. Опирается нужно на костяшки указательного и среднего пальцев рук. Большие пальцы «замыкают» снаружи указательный и средний пальцы.
- Приседания на стопах, руки за головой. Ноги на ширине плеч, при приседе не отрывать пятки от земли.
- Подъемы ног лежа на спине. Руки ладонями вниз лежат под ягодицами. Ноги поднимать на угол ниже 90 градусов. Тренируется нижняя часть брюшного пресса.
- Подъемы ног лежа на животе. Голова лежит на руках, поднимаются только прямые ноги, особенно следить, чтобы поднимались бедра. Подъемы и опускания плавные.
- Отдых в положении «потягивания».

## 3 КРУГ



- Отжимания на пальцах от пола. Опирается нужно на подушечки пальцев. После отжиманий размять пальцы сжатием и разжиманием.
  - Приседания с выходом на носки во время приседа. Те же приседания, как во 2-м круге, только вовремя приседа вставать на носки.
  - Подъемы туловища и ног одновременно лежа на спине «книжка». При подъеме туловища и ног (ноги прямые), руками дотронуться до голеней. Подъемы выполняются быстро, ноги опускаются на пол тихо. Прорабатывается весь пресс.
  - Подъемы туловища и ног одновременно лежа на животе. Руки за головой.
- • Отдых в положении «потягивания»



## 4 КРУГ

- Отжимания на тыльных частях кистей. Ладони развернуты внутрь. После отжиманий размять кисти вращением и растягиванием внутрь и наружу.
  - Прыжки в положении сидя вперед назад. Руки во время прыжков за головой. Стараться держать равновесие во время прыжков.
  - Подъемы туловища, лежа на животе прямо, вправо, влево. Первый подъем прямо, второй и третий с поворотом корпуса вправо и влево, потом - опять прямо и т. д.
  - «Кобра». Упражнение из йоги. Несколько подъемов лежа на животе. Ладони опираются на уровне плеч, поднять туловище вверх и прогнуться назад, посмотреть на потолок 2 сек., опуститься на живот в положение лежа - 2 сек., продолжить. Выполнять все движения плавно и не спеша!
  - Отдых в положении «потягивания».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024